

彰化縣112學年度埤頭國民中學 體育班

體育專業課程計畫

埤頭國民中學體育班發展委員會審議通過

中華民國112年6月1日

埤頭國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國112年6月12日

府教體字第 1120436017 號備查

彰化縣立埤頭國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				國民中學			
				第四學習階段			
				7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1		
			英語文(3)	3	3	3	
		數學(4)			4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)			3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)			2	3	3
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)			3	2	3
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)			2	2	2
	健康與體育(2-3) (健康教育、體育)			2	2	2	
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5	
七八年級領域學習節數(31-34)				33	33	33	
九年級領域學習節數(30-34)							
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		1	1	1	
		社團活動與技藝課程		0	0	0	
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1	
		其他類課程		0	0	0	
七八年級學習總節數(33-35節)				35	35	35	
九年級學習總節數(32-35節)							

彰化縣立埤頭國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科				專項術科
第七節	專項術科	專項術科	特殊需求		專項術科

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埤頭國民中學 112 學年度體育班(健力種類)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	健力		課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級		節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	建立學生健力專項基本認知,實施專項術科基礎訓練,強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。			
課程目標	理解健力運動基礎原理和規則。 理解健力安全防護知識。 理解健力專項策略與技能。			
核心素養	■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
學習階段重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練,將訓練效能發揮於動作技能上,增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練,將訓練效能發揮於動作技能中,展現自我運動潛能。 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現,並做獨立思考與分析的知能。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能,促進多元感官的發展。		
	學習內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 T-IV-B1 應用動作。 Ta-IV-C3 運動道德。 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		

學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 專項介紹 運動防護	介紹健力專項體能與一般體能差別安全知識。 介紹健力專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 了解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。	課堂觀察
	第2週 基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量
	第3週 基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量
	第4週 基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量
	第5週 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3x5 3. 硬舉3x5 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第6週 基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量
	第7週 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第8週 段考週 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3x5 3. 硬舉3x5 4. 弱項補強 *段考週,專項課正常上課,降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第9週 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x6 3. 臥舉4x6	課堂觀察 實作評量

		4. 弱項補強	
第10週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3x5 3. 硬舉3x5 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第11週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第12週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x5 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第13週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x5 4. 弱項補強 *段考週,專項課正常上課,降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第15週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第16週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x5 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第17週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量

	第18週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x5	課堂觀察 實作評量
	第19週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第20週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第21週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 *段考週,專項課正常上課,降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第2學期	第1週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第2週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量
	第3週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量
	第5週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6	課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳	課堂觀察 實作評量

	專項技術	2. 輔助運動 (1) 中長跑：1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑：30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳：低欄六個欄架六循環	
第7週 段考週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6 4. 弱項補強 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第8週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第9週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑：1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑：30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳：低欄六個欄架六循環 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第10週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第11週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑：1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑：30-50公尺衝刺 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第12週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第13週 段考週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第14週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第15週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x8 3. 臥舉4x8	課堂觀察 實作評量

			4. 弱項補強	
第16週	基本體能 專項體能 專項技術		1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第17週	基本體能 專項體能 專項技術		1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x6 3. 臥舉4x6	課堂觀察 實作評量
第18週	基本體能 專項體能 專項技術		1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x8 3. 臥舉4x8	課堂觀察 實作評量
第19週	基本體能 專項體能 專項技術		1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第20週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術		1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強 * 段考週, 專項課正常上課, 降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-訓練心得書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它			
教學設施 設備需求	教育槓鈴、健力專項器材、自編教材			
教材來源	學校現有器材	師資來源	約聘專任運動教練 	
備註				

彰化縣立埤頭國民中學 112 學年度體育班(健力種類)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。


課程名稱	健力	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	建立學生健力專項基本認知，實施專項術科基礎訓練，強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	理解健力運動基礎原理和規則。 理解健力安全防護知識。 理解健力專項策略與技能。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

學習階段 重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。			
	學習內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 T-IV-B1 應用動作。 Ta-IV-C3 運動道德。 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。			
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]	
第1學期	第1週	專項介紹 運動防護	介紹健力專項體能與一般體能差別安全知識。 介紹健力專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 了解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。		課堂觀察
	第2週	基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:2000公尺慢跑 (2) 短跑:50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架八循環		課堂觀察 實作評量
	第3週	基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:2000公尺慢跑 (2) 短跑:50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架八循環		課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:2000公尺慢跑 (2) 短跑:50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架八循環		課堂觀察 實作評量
	第5週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3×6 3. 硬舉3×6 4. 弱項補強		課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環		課堂觀察 實作評量
	第7週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4×8 3. 臥舉4×8		課堂觀察 實作評量

		4. 弱項補強	
第8週 段考週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3×6 3. 硬舉3×6 4. 弱項補強 *段考週, 專項課正常上課, 降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第9週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4×6 3. 臥舉4×6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第10週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3×5 3. 硬舉3×5 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第11週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4×6 3. 臥舉4×6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第12週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑: 2000公尺慢跑 (2) 短跑: 30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳: 低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3×6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第13週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4×8 3. 臥舉4×8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑: 1600公尺慢跑 (2) 短跑: 30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳: 低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3×5 4. 弱項補強 *段考週, 專項課正常上課, 降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第15週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4×6 3. 臥舉4×6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第16週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑: 2000公尺慢跑 (2) 短跑: 30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳: 低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量

			3. 硬舉3×6 4. 弱項補強	
	第17週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4×6 3. 臥舉4×6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第18週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3×5	課堂觀察 實作評量
	第19週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4×8 3. 臥舉4×8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第20週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4×6 3. 臥舉4×6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第21週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 *段考週,專項課正常上課,降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第2 學期	第1週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4×4 3. 臥舉4×4 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第2週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量
	第3週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4×4 3. 窄硬舉3×5 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量
	第5週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4×6	課堂觀察 實作評量

		3. 窄硬舉3x6	
第6週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑: 1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑: 30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳: 低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量
第7週 段考週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6 4. 弱項補強 *段考週, 專項課正常上課, 降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第8週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x8 3. 窄硬舉3x5 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第9週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑: 1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑: 30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳: 低欄六個欄架六循環 3. 寬硬舉4x4 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第10週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第11週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑: 1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑: 30-50公尺衝刺 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第12週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x4 3. 臥舉4x4 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第13週 段考週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x6 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強 *段考週, 專項課正常上課, 降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第14週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑: 1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑: 30-50公尺衝刺 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第15週	基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x4	課堂觀察 實作評量

	專項技術	3. 臥舉4x4 4. 弱項補強	
第16週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 3. 寬硬舉4x6	課堂觀察 實作評量
第17週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x6 3. 臥舉4x6	課堂觀察 實作評量
第18週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x6 3. 臥舉4x6	課堂觀察 實作評量
第19週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量
第20週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強 *段考週,專項課正常上課,降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-訓練心得書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它		
教學設施 設備需求	教育槓鈴、健力專項器材、自編教材		
教材來源	學校現有器材	師資來源	<p>約聘專任運動教練</p> 
備註			

彰化縣立埤頭國民中 112 學年度體育班(舉重種類)體育專業 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	<h2 style="font-size: 2em;">舉重</h2>	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	建立學生舉重專項基本認知，實施專項術科基礎訓練，強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	理解舉重運動基礎原理和規則。 理解舉重安全防護知識。 理解舉重專項策略與技能。		
核心素養	■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	

	學習內容	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 T-IV-B1應用動作。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	專項介紹 運動防護	介紹舉重專項體能與一般體能差別安全知識。 介紹舉重專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 了解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。	課堂觀察
	第2週	基本體能 專項體能	1600-2000M 耐力跑、蹲跳、頸後借力推、背肌力。	課堂觀察 實作評量
	第3週	基本體能 專項體能	30M 衝刺跑、1600-2000M 耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。	課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能	30M 衝刺跑、1600-2000M 耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。	課堂觀察 實作評量
	第5週	基本體能 專項體能	30M 衝刺跑、1500-3000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、頸後借力推、背肌力。	課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 4分之1高拉、頸後借力推、前蹲、折返跑、蹲跳。	課堂觀察 實作評量
	第7週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、頸後借力推。	課堂觀察 實作評量
	第8週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸前借力推、後蹲、折返跑、蹲跳。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第9週	基本體能 專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1上膊、頸前借力推。	課堂觀察 實作評量
	第10週	基本體能 專項體能	30M 衝刺跑、1500-3000M 耐力跑、實力推、背肌力。	課堂觀察 實作評量
	第11週	基本體能 專項體能	30M 衝刺跑、1500-3000M 耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。	課堂觀察 實作評量
	第12週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 4分之1高拉、直膝抓、頸後借力推、前蹲。	課堂觀察 實作評量
	第13週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、頸後借力推、對低。	課堂觀察 實作評量
	第14週 段考週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 4分之1高拉、直膝上膊、頸前借力推、後蹲。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量

	第15週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1上膊、頸前借力推、上挺。	課堂觀察 實作評量
	第16週	基本體能 專項體能	衝刺跑、耐力跑、實力推、背肌力、三步跳、跳跑。	課堂觀察 實作評量
	第17週	基本體能 專項體能	衝刺跑、耐力跑、五步跳、直立划船、背肌力、欄架。	課堂觀察 實作評量
	第18週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 4分之1高拉、直膝抓、頸後借力推、一段拉。	課堂觀察 實作評量
	第19週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 高拉、4分之1抓、頸後借力推、對低、前蹲。	課堂觀察 實作評量
	第20週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 4分之1高拉、直膝上膊、頸前借力推、一段拉。	課堂觀察 實作評量
	第21週 段考週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 高拉、4分之1上膊、頸前借力推、上挺、後蹲。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第2學期	第1週	基本體能 專項體能	30M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、跳跑、欄架。	課堂觀察 實作評量
	第2週	基本體能 專項體能	30M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、跳跑、欄架。	課堂觀察 實作評量
	第3週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。	課堂觀察 實作評量
	第4週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。	課堂觀察 實作評量
	第5週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、架內對低、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。	課堂觀察 實作評量
	第6週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。	課堂觀察 實作評量
	第7週 段考週	基本體能 專項體能	30M 衝刺跑、1500-2000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第8週	基本體能 專項體能	30M 衝刺跑、1500-2000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。	課堂觀察 實作評量
	第9週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船。	課堂觀察 實作評量
	第10週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、實力推。	課堂觀察 實作評量
	第11週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、蹲架對低、臥推。	課堂觀察 實作評量

	第12週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上膊、蹲架上挺、頸後推。	課堂觀察 實作評量
	第13週 段考週	基本體能 專項體能	30M衝刺跑、1500-2000M耐力跑、蹲跳、爬繩。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第14週	基本體能 專項體能	30M衝刺跑、1500-2000M耐力跑、蹲跳、爬繩。	課堂觀察 實作評量
	第15週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。	課堂觀察 實作評量
	第16週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。	課堂觀察 實作評量
	第17週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、架內對低、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。	課堂觀察 實作評量
	第18週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。	課堂觀察 實作評量
	第19週	基本體能 專項體能	30M衝刺跑、2000-3000M耐力跑、蹲跳、跳跑、欄架。	課堂觀察 實作評量
	第20週 段考週	專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-訓練心得書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它			
教學設施 設備需求	童軍棍、教育槓鈴、舉重專項器材、自編教材			
教材來源	教育部體育署專任運動教練獎勵金補助經費購置 彰化縣政府基層訓練站補助經費購置 中華民國舉重協會補助器材 學校現有器材	師資來源	編制內專任運動教練 體委競字第10100063451號 核定 證書編號:A041101049 -A級舉重教練證- 發證字號:(108)體教12546號 -A級舉重裁判證- 發證字號:裁證字第 108081502號	
備註				



**行政院體育委員會
學校專任運動教練證書**



體委執字第 10100063451 號
證書編號：A041010049

蔡宜葦君民國75年11月12日出生(N224916269)
經依照各級學校專任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(舉重)初級專任運動教練證書
此證

主任委員 **戴遐齡**



中華民國 101 年 3 月 19 日



A 級運動教練證



項目：舉重
姓名：蔡宜葦
發證單位：中華民國體育運動總會
發證字號：(108)體教 12546 號
發證日期：中華民國 108 年 5 月 15 日



**中華民國舉重協會
裁判證**



級別：舉重 A 級
姓名：蔡宜葦
證號：裁證字第 108081502 號
發證日期：108.08.15

彰化縣立埤頭國民中 112 學年度體育班(舉重種類)體育專業 課程計畫


- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	舉重	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	建立學生舉重專項基本認知，實施專項術科基礎訓練，強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	理解舉重運動基礎原理和規則。 理解舉重安全防護知識。 理解舉重專項策略與技能。		
核心素養	■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

學習階段 重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。			
	學習內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 T-IV-B1 應用動作。 Ta-IV-C3 運動道德。 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。			
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]	
第1學期	第1週	專項介紹 運動防護	介紹舉重專項體能與一般體能差別安全知識。 介紹舉重專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 了解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。		課堂觀察
	第2週	基本體能 專項體能	2000-2500M 耐力跑、蹲跳、頸後借力推、背肌力。		課堂觀察 實作評量
	第3週	基本體能 專項體能	50M 衝刺跑、1600-2000M 耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。		課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能	50M 衝刺跑、1600-2000M 耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。		課堂觀察 實作評量
	第5週	基本體能 專項體能	50M 衝刺跑、1500-3000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、頸後借力推、背肌力。		課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 2分之1高拉、頸後借力推、前蹲、一段拉、三步跳。		課堂觀察 實作評量
	第7週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 2分之1高拉、2分之1抓、頸後借力推、架內對低。		課堂觀察 實作評量
	第8週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 2分之1高拉、頸前借力推、後蹲、一段拉、三步跳。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。		課堂觀察 實作評量
	第9週	基本體能 專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 2分之1高拉、2分之1上膊、頸前借力推、架內上挺。		課堂觀察 實作評量
	第10週	基本體能 專項體能	50M 衝刺跑、1500-3000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、實力推、背肌力。		課堂觀察 實作評量
	第11週	基本體能 專項體能	50M 衝刺跑、1500-3000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、實力推、背肌力。		課堂觀察 實作評量
	第12週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 2分之1高拉、頸後借力推、前蹲、一段拉、三步跳。		課堂觀察 實作評量

	第13週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 2分之1高拉、2分之1抓、頸後借力推、架內對低。	課堂觀察 實作評量
	第14週 段考週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 2分之1高拉、頸前借力推、後蹲、一段拉、三步跳。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第15週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 2分之1高拉、2分之1上膊、頸前借力推、架內上挺。	課堂觀察 實作評量
	第16週	基本體能 專項體能	50M衝刺跑、實力推、背肌力、三步跳、跳跑。	課堂觀察 實作評量
	第17週	基本體能 專項體能	50M衝刺跑、五步跳、直立划船、背肌力、欄架。	課堂觀察 實作評量
	第18週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、 早安運動。	課堂觀察 實作評量
	第19週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、 早安運動。	課堂觀察 實作評量
	第20週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、架內對低、前蹲、後蹲、頸前推、 法式推舉。	課堂觀察 實作評量
	第21週 段考週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、 法式推舉。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第2學期	第1週	基本體能 專項體能	50M衝刺跑、2000-3000M耐力跑、蹲跳、跳跑、欄架。	課堂觀察 實作評量
	第2週	基本體能 專項體能	50M衝刺跑、2000-3000M耐力跑、蹲跳、跳跑、欄架。	課堂觀察 實作評量
	第3週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 4分之1高拉、直膝抓、頸後借力推、一段拉。	課堂觀察 實作評量
	第4週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 高拉、4分之1抓、頸後借力推、對低、前蹲。	課堂觀察 實作評量
	第5週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 4分之1高拉、直膝上膊、頸前借力推、一段拉。	課堂觀察 實作評量
	第6週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 高拉、4分之1上膊、頸前借力推、上挺、後蹲。	課堂觀察 實作評量
	第7週 段考週	基本體能 專項體能	50M衝刺跑、1500-3000M耐力跑、蹲跳、後蹲、 實力推、背肌力。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第8週	基本體能 專項體能	50M衝刺跑、1500-3000M耐力跑、蹲跳、後蹲、 實力推、背肌力。	課堂觀察 實作評量
	第9週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、 早安運動。	課堂觀察 實作評量

	第10週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、 早安運動。	課堂觀察 實作評量
	第11週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、架內對低、前蹲、後蹲、頸前推、 法式推舉。	課堂觀察 實作評量
	第12週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、 法式推舉。	課堂觀察 實作評量
	第13週 段考週	基本體能 專項體能	50M 衝刺跑、1500-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第14週	基本體能 專項體能	50M 衝刺跑、1500-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。	課堂觀察 實作評量
	第15週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船。	課堂觀察 實作評量
	第16週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、實力推。	課堂觀察 實作評量
	第17週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、蹲架對低、臥推。	課堂觀察 實作評量
	第18週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上膊、蹲架上挺、頸後推。	課堂觀察 實作評量
	第19週	基本體能 專項體能	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、跳跑、欄架。	課堂觀察 實作評量
	第20週 段考週	專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、前蹲、後蹲。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-訓練心得書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它			
教學設施 設備需求	童軍棍、教育槓鈴、舉重專項器材、自編教材			
教材來源	教育部體育署專任運動教練獎勵金補助經費購置 彰化縣政府基層訓練站補助經費購置 中華民國舉重協會補助器材 學校現有器材	師資來源	編制內專任運動教練 體委競字第10100063451號 核定 證書編號:A041101049 -A級舉重教練證- 發證字號:(108)體教12546號 -A級舉重裁判證- 發證字號:裁證字第 108081502號	
備註				



**行政院體育委員會
學校專任運動教練證書**



證書號碼: 10100003451號
證書編號: 1041010049

蔡宜蓉君民國75年11月12日出生(N224916269)
經依照各級學校專任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(舉重)初級專任運動教練證書
此證

主任委員 **戴遐齡**



中華民國 101 年 3 月 19 日



A 級運動教練證



項目：舉重

姓名：蔡宜蓉

發證單位：中華民國體育運動總會

發證字號：(108)體教 12546 號

發證日期：中華民國 108 年 5 月 15 日



**中華民國舉重協會
裁判證**



級別：舉重 A 級

姓名：蔡宜蓉

證號：裁證字第 108081502 號

發證日期：108.08.15

彰化縣立埤頭國民中 112 學年度體育班(舉重種類)體育專業 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	<h2 style="font-size: 2em;">舉重</h2>	課程類別	<ul style="list-style-type: none"> ■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業, 每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程, 每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	建立學生舉重專項基本認知，實施專項術科基礎訓練，強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	理解舉重運動基礎原理和規則。 理解舉重安全防護知識。 理解舉重專項策略與技能。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		


學習階段 重點	學習表現	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。			
	學習內容	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 T-IV-B1應用動作。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。			
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]	
第1學期	第1週	專項介紹 運動防護	介紹舉重專項體能與一般體能差別安全知識。 介紹舉重專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 了解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。		課堂觀察
	第2週	基本體能 專項體能 專項技術	50M衝刺跑、3000-5000M耐力跑、蹲跳、戰繩。 -抓分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。		課堂觀察 實作評量
	第3週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。		課堂觀察 實作評量
	第4週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、蹲架對低、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。		課堂觀察 實作評量
	第5週	專項體能 專項技術	-抓分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。		課堂觀察 實作評量
	第6週	專項技術	-抓分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、蹲架對低、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。		課堂觀察 實作評量
	第7週	基本體能 專項體能	50M衝刺跑、2000-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、 借力推、背肌力。		課堂觀察 實作評量
	第8週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。		課堂觀察 實作評量
	第9週	基本體能 專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、蹲架上挺、借力推。		課堂觀察 實作評量
	第10週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。		課堂觀察 實作評量

	第11週	專項體能 專項技術	-挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上膊、前蹲、後蹲、50M 衝刺跑、跳 跑。	課堂觀察 實作評量
	第12週	基本體能 專項體能 專項技術	50M 衝刺跑、3000-5000M 耐力跑、蹲跳、爬竿、戰 繩。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量
	第13週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動。	課堂觀察 實作評量
	第14週 段考週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第15週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量
	第16週	專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動。	課堂觀察 實作評量
	第17週	基本體能 專項體能	50M 衝刺跑、2000-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳 跑、 借力推、背肌力。	課堂觀察 實作評量
	第18週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。	課堂觀察 實作評量
	第19週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M 衝刺 跑、五步跳、跳跑。	課堂觀察 實作評量
	第20週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量
	第21週 段考週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、後蹲、折返 跑、蹲跳、跳跑。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第2 學期	第1週	基本體能 專項體能	30-50M 衝刺、1600-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳 跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
	第2週	基本體能 專項體能	30-50M 衝刺、1600-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳 跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
	第3週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量

第4週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量
第5週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、50M衝刺跑、 跳跑五步跳、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
第6週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、50M衝刺跑、 跳跑五步跳、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
第7週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第8週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
第9週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
第10週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
第11週	專項技術	-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段 拉、前蹲、後蹲。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
第12週	專項技術	-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段 拉、前蹲、後蹲。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
第13週 段考週	專項技術	-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段 拉、前蹲、後蹲。 觀摩比賽或出賽。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第14週	基本體能 專項體能	30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳 跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
第15週	基本體能 專項體能	30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳 跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。	課堂觀察 實作評量

		觀摩比賽或出賽。	
第16週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩 背肌力、藥球、欄架。	課堂觀察 實作評量
第17週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩 背肌力、藥球、欄架。	課堂觀察 實作評量
第18週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
第19週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量
第20週 段考週	專項技術	-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。 觀摩比賽或出賽。 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-訓練心得書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它		
教學設施 設備需求	童軍棍、教育槓鈴、舉重專項器材、自編教材		
教材來源	教育部體育署專任運動教練獎勵金補助 經費購置 彰化縣政府基層訓練站補助經費購置 中華民國舉重協會補助器材 學校現有器材	師資來源	編制內專任運動教練 體委競字第10100063451號核定 證書編號:A041101049 -A級舉重教練證- 發證字號:(108)體教12546號 -A級舉重裁判證- 發證字號:裁證字第108081502 號
備註			


行政院體育委員會
學校專任運動教練證書



體育執字第10100003451號執照
證書編號：A041010049

蔡宜蓉君民國75年11月12日出生(N224916269)
經依照各級學校專任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(舉重)初級專任運動教練證書
此證

主任委員 **戴遐齡**



中華民國 101 年 3 月 19 日


A 級運動教練證



項 目：舉 重

姓 名：蔡 宜 蓉

發證單位：中華民國體育運動總會

發證字號：(108)體教 12546 號

發證日期：中華民國 108 年 5 月 15 日


中華民國舉重協會
裁判證



級別：舉重 A 級

姓名：蔡宜蓉

證號：裁證字第 108081502 號

發證日期：108.08.15

彰化縣立埤頭國民中學 112 學年度體育班(田徑種類)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	田徑		課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節	
設計理念	透過課程的教學給予學生基本的認知後，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力，全方面有效地提昇運動競技能力，並能理解田徑安全防護的知識。			
課程目標	1. 涵育田徑專項運動競技適能，並能善用技術實踐之。 2. 優化專項技術表現，提升田徑項目競賽水準。 3. 透過資訊科技應用，活化田徑專項運動臨場競賽心理狀態，落實應用競技策略。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
學習階段重點	學習表現	P-III-1知道並練習一般體能訓練 P-III-2知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-III-3知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項 T-III-1認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-III-2知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技		

		學習內容	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德原則 T-III-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係 T-III-B2跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術 Ta-III-C2競賽規則與指令 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第一學期	第1週	基本體能 運動防護	1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識 競 賽目標設定 2. 馬克操暨運動防護介紹	課堂觀察 訓練日誌
	第2週	身體協調開發	1. 馬克操 2. 墊步馬克 3. 繩梯訓練	課堂觀察 實作評量
	第3週	基本馬克操	1. 馬克操 2. 墊步馬克 3. 小抬腿跑 4. 高抬腿跑	課堂觀察 實作評量
	第4週	身體協調開發	1. 小欄架 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
	第5週	技術訓練	1. 馬克操 2. 速耐力訓練 3. 衝刺跑 4. 放鬆訓練(伸展)	課堂觀察 實作評量
	第6週	技術訓練	1. 馬克操、 2. 起跑練習(蹲踞式) 3. 跳欄架	課堂觀察 實作評量
	第7週	技術訓練	1. 速度跑 2. 跳部專項 3. 擲部專項	課堂觀察 實作評量
	第8週 段考週	段考週 技術訓練	1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第9週	技術訓練	1. 馬克操 2. 起跑練習(蹲踞式) 3. 跳欄架	課堂觀察 實作評量

	第10週	技術訓練	1. 賽前模擬 2. 準備比賽	課堂觀察 實作評量
	第11週	縣長盃	準備比賽	彰化縣 縣長盃田徑 賽
	第12週	體能訓練	1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
	第13週	爆發力訓練	1. 重量訓練 2. 藥球拋擲	課堂觀察 實作評量
	第14週 段考週	段考週 技術訓練	1. 馬克操 2. 速度跑 3. 節奏跑 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第15週	技術訓練	1. 馬克操 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
	第16週	專項體能	1. 重量訓練 2. 核心訓練	課堂觀察 實作評量
	第17週	技術訓練	1. 擲部專項 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
	第18週	專項體能	1. 藥球拋擲 2. 爆發力訓練(三步跳) 3. 擲部專項、跳部專項	課堂觀察 實作評量
	第19週	心理學訓練	1. 心理技能訓練	課堂觀察 實作評量
	第20週	球類運動	1. 籃球 2. 排球	課堂觀察 實作評量
	第21週 段考週	段考週 球類運動	分組比賽 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第2 學期	第1週	速度訓練 專項體能	1. 加速跑 2. 站立式起跑 3. 重量訓練	課堂觀察 實作評量
	第2週	技術訓練	1. 跳部專項 2. 擲部專項 3. 跑步技巧	課堂觀察 實作評量
	第3週	技術訓練	1. 馬克操 2. 起跑練習(蹲踞式)	課堂觀察 實作評量
	第4週	肌力訓練	1. 伏地挺身 2. 仰臥起坐 3. 跨步走 4. 舉踵	課堂觀察 實作評量

第5週	體能訓練	1. 馬克操 2. 敏捷訓練(變化式起跑)	課堂觀察 實作評量
第6週	技術訓練	1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
第7週	段考週 身體協調開發	1. 加速跑 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第8週	技術訓練	1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
第9週	專項技術	1. 起跑練習 2. 彎道技巧 3. 敏捷節奏跑	課堂觀察 實作評量
第10週	全中運	賽會欣賞	全中運
第11週	技術訓練	1. 間歇訓練 2. 加速跑訓練 3. 核心訓練	課堂觀察 實作評量
第12週	速度訓練 專項體能	1. 加速跑 2. 站立式起跑 3. 阻力訓練	課堂觀察 實作評量
第13週	段考週 技術訓練	1. 跳部專項 2. 擲部專項 3. 跑步技巧	課堂觀察 實作評量
第14週	段考週 肌力訓練	1. 馬克操 2. 小抬腿跑 3. 高抬腿跑 4. 墊步馬克、節奏抬腿跑、跨步跑 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第15週	肌力訓練	1. 背肌訓練 2. 半蹲舉踵 3. 跨步跳、	課堂觀察 實作評量
第16週	身體協調開發	1. 小欄架 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
第17週	心肺耐力訓練	二千公尺測驗、持續跑	課堂觀察 實作評量
第18週	球類運動	1. 籃球 2. 羽球	課堂觀察 實作評量
第19週	球類運動	1. 籃球 2. 排球	課堂觀察 實作評量

第20週	段考週 球類運動	分組比賽 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。		
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-訓練心得書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它			
教學設施 設備需求	【場地】 田徑場、風雨球場、健力室 【器材】 碼表、繩梯、角錐、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍 欄架、鉛球			
教材來源	學校現有器材	師資來源	約聘專任運動教練	
備註	 <p>中華民國田徑協會 教 練 證</p> <p>等級 省市級(B) 姓名 許淑真 發證單位 中華民國田徑協會 發證字號 C108032 發證日期 108.01.31</p>			

彰化縣立埤頭國民中學 112 學年度體育班(田徑種類)體育專業

課程計畫


- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	田徑		課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節	
設計理念	透過課程的教學給予學生基本的認知後,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力,全方面有效地提昇運動競技能力,並能理解田徑安全防護的知識。			
課程目標	1. 涵育田徑專項運動競技適能,並能善用技術實踐之。 2. 優化專項技術表現,提升田徑項目競賽水準。 3. 透過資訊科技應用,活化田徑專項運動臨場競賽心理狀態,落實應用競技策略。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
學習階段	學習	P-III-1知道並練習一般體能訓練		

重點	表現	P-III-2知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-III-3知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項 T-III-1認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-III-2知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技		
	學習內容	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德原則 T-III-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係 T-III-B2跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術 Ta-III-C2競賽規則與指令 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	基本體能 運動防護	1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識 競賽目標設定與馬克操暨運動防護介紹	課堂觀察 訓練日誌
	第2週	基本馬克操	1. 馬克操 2. 墊步馬克 3. 繩梯訓練 4. 放鬆訓練(伸展)	課堂觀察 實作評量
	第3週	技術訓練	1. 馬克操 2. 墊步馬克 3. 小抬腿跑 4. 高抬腿跑	課堂觀察 實作評量
	第4週	身體協調開發	1. 小欄架 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
	第5週	技術訓練	1. 馬克操 2. 速耐力訓練 3. 衝刺跑 4. 放鬆訓練(伸展)	課堂觀察 實作評量
	第6週	技術訓練	1. 馬克操 2. 起跑練習(蹲踞式) 3. 衝刺跑 4. 間歇訓練	課堂觀察 實作評量
	第7週	技術訓練	1. 速度跑阻力訓練 2. 爆發力訓練(三步跳) 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量

第8週 段考週	技術訓練	1. 馬克操 2. 速耐力訓練 3. 衝刺跑 4. 放鬆訓練(伸展) *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第9週	技術訓練	1. 阻力訓練 2. 跨步走 3. 舉踵敏捷訓練(折返跑) 4. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
第10週	技術訓練	1. 賽前模擬 2. 準備比賽	課堂觀察 實作評量
第11週	縣長盃	準備比賽	彰化縣 縣長盃田徑 賽
第12週	體能訓練	1. 練核心訓練 2. 速度跑速 3. 耐力訓練	課堂觀察 實作評量
第13週	爆發力訓練	1. 重量訓練 2. 藥球拋擲 3. 放鬆訓練(伸展)	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	技術訓練	1. 馬克操 2. 速度跑 3. 節奏跑 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第15週	技術訓練	1. 馬克操 2. 跨步走 3. 舉踵阻力訓練	課堂觀察 實作評量
第16週	專項體能	1. 重量訓練 2. 核心訓練	課堂觀察 實作評量
第17週	技術訓練	1. 馬克操 2. 擲部專項 3. 繩梯訓練 4. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
第18週	專項體能	1. 藥球拋擲 2. 爆發力訓練(三步跳) 3. 擲部專項	課堂觀察 實作評量
第19週	心理學訓練	心理技能訓練	課堂觀察 實作評量
第20週	球類運動	1. 籃球 2. 排球	課堂觀察 實作評量
第21週 段考週	速度訓練 專項體能	1. 加速跑 2. 站立式起跑 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量

第2學期	第1週	速度訓練 專項體能	3. 加速跑 4. 站立式起跑 3. 重量訓練 4. 擲部專項	課堂觀察 實作評量
	第2週	技術訓練	1. 跨步走 2. 舉踵 3. 擲部專項 4. 跑步技巧	課堂觀察 實作評量
	第3週	技術訓練	1. 馬克操 2. 起跑練習(蹲踞式)	課堂觀察 實作評量
	第4週	肌力訓練	1. 伏地挺身 2. 仰臥起坐 3. 深蹲跳 4. 跨步走 5. 舉踵	課堂觀察 實作評量
	第5週	體能訓練	1. 馬克操 2. 敏捷訓練(變化式起跑) 3. 速耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第6週	技術訓練	1. 馬克操 2. 速度跑 3. 節奏跑練 4. 核心訓練	課堂觀察 實作評量
	第7週	段考週 身體協調開發	1. 欄架訓練 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
	第8週	專項技術	起跑練習、彎道技巧、敏捷節奏跑	課堂觀察 實作評量
	第9週	技術訓練	1. 賽前模擬 2. 準備比賽	課堂觀察 實作評量
	第10週	全中運	賽會欣賞	全中運
	第11週	技術訓練	1. 間歇訓練 2. 加速跑訓練 3. 練練核心訓練	課堂觀察 實作評量
	第12週	速度訓練 專項體能	1. 加速跑 2. 站立式起跑 3. 重量訓練 4. 阻力訓練	課堂觀察 實作評量
	第13週	段考週 技術訓練	1. 欄架訓練 2. 擲部專項 3. 跑步技巧 4. 間歇訓練	課堂觀察 實作評量

第14週	段考週 肌力訓練	1. 小抬腿跑 2. 高抬腿跑 3. 墊步馬克、 4. 節奏抬腿跑、 5. 跨步跑 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第15週	肌力訓練	1. 三頭肌 2. 背肌訓練 3. 腿後訓練 4. 跨步跳 5. 半蹲舉踵	課堂觀察 實作評量
第16週	身體協調開發	1. 小欄架 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑、 4. 欄架訓練	課堂觀察 實作評量
第17週	心肺耐力訓練	三千公尺測驗、持續跑	課堂觀察 實作評量
第18週	球類運動	1. 籃球 2. 羽球	課堂觀察 實作評量
第19週	球類運動	1. 籃球 2. 排球	課堂觀察 實作評量
第20週	段考週 球類運動	分組比賽 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-訓練心得書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它		
教學設施 設備需求	【場地】田徑場、風雨球場、健力室 【器材】碼表、繩梯、角錐、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍 欄架、鉛球、鐵餅		
教材來源	學校現有器材	師資來源	約聘專任運動教練
備註	 <p>中華民國田徑協會 教 練 證</p> <p>等級 省市級(B) 姓名 許淑真 發證單位 中華民國田徑協會 發證字號 C108032 發證日期 108.01.31</p>		

彰化縣立埤頭國民中學 112 學年度體育班(田徑種類)體育專業

課程計畫


- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	田徑		課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節	
設計理念	透過課程的教學給予學生基本的認知後，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力，全方面有效地提昇運動競技能力，並能理解田徑安全防護的知識。			
課程目標	1. 涵育田徑專項運動競技適能，並能善用技術實踐之。 2. 優化專項技術表現，提升田徑項目競賽水準。 3. 透過資訊科技應用，活化田徑專項運動臨場競賽心理狀態，落實應用競技策略。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

學習階段 重點	學習 表現	P-III-1知道並練習一般體能訓練 P-III-2知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-III-3知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項 T-III-1認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-III-2知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技		
	學習 內容	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德原則 T-III-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係 T-III-B2跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術 Ta-III-C2競賽規則與指令 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第一學期	第1週	基本體能 運動防護	1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識 競賽 目標設定與馬克操暨運動防護介紹	課堂觀察 訓練日誌
	第2週	基本馬克操	1. 馬克操 2. 墊步馬克 3. 繩梯訓練 4. 放鬆訓練(伸展)	課堂觀察 實作評量
	第3週	技術訓練	1. 馬克操 2. 墊步馬克 3. 小抬腿跑 4. 高抬腿跑	課堂觀察 實作評量
	第4週	身體協調開發	1. 小欄架 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
	第5週	技術訓練	1. 馬克操 2. 速耐力訓練 3. 衝刺跑 4. 放鬆訓練(伸展)	課堂觀察 實作評量
	第6週	技術訓練	1. 馬克操 2. 起跑練習(蹲踞式) 3. 衝刺跑 4. 間歇訓練	課堂觀察 實作評量
	第7週	技術訓練	1. 速度跑阻力訓練 2. 爆發力訓練(三步跳)	課堂觀察 實作評量

		3. 節奏跑	
第8週 段考週	技術訓練	1. 馬克操 2. 速耐力訓練 3. 衝刺跑 4. 放鬆訓練(伸展) *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第9週	技術訓練	1. 阻力訓練 2. 跨步走 3. 舉踵敏捷訓練(折返跑) 4. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
第10週	比賽前期	1. 賽前模擬 2. 準備比賽	課堂觀察 實作評量
第11週	縣長盃	準備比賽	彰化縣 縣長盃田徑 賽
第12週	體能訓練	1. 練核心訓練 2. 速度跑速 3. 耐力訓練	課堂觀察 實作評量
第13週	爆發力訓練	1. 重量訓練 2. 藥球拋擲 3. 放鬆訓練(伸展)	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	技術訓練	1. 馬克操 2. 速度跑 3. 節奏跑 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第15週	段考週	1. 馬克操 2. 跨步走 3. 舉踵 4. 阻力訓練 5. 跨步走	課堂觀察 實作評量
第16週	專項體能	3. 重量訓練 4. 核心訓練	課堂觀察 實作評量
第17週	技術訓練	1. 馬克操 2. 擲部專項 3. 繩梯訓練 4. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
第18週	專項體能	1. 藥球拋擲 2. 爆發力訓練(三步跳) 3. 擲部專項 4. 阻力訓練	課堂觀察 實作評量
第19週	心理學訓練	心理技能訓練	課堂觀察 實作評量
第20週	球類運動	1. 專項術科測驗	階段性測驗 (100M、400M)

				鉛球、鐵餅
	第21週 段考週	專項體能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藥球拋擲 2. 爆發力訓練(三步跳) 3. 擲部專項 <p>*段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。</p>	課堂觀察 實作評量
第二學期	第1週	速度訓練 專項體能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加速跑 2. 站立式起跑 3. 重量訓練 4. 擲部專項 	課堂觀察 實作評量
	第2週	技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跨步走 2. 舉踵 3. 擲部專項 4. 跑步技巧 	課堂觀察 實作評量
	第3週	技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操 2. 起跑練習(蹲踞式) 	課堂觀察 實作評量
	第4週	肌力訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 伏地挺身 2. 仰臥起坐 3. 深蹲跳 4. 跨步走 5. 舉踵 	課堂觀察 實作評量
	第5週	體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操 2. 敏捷訓練(變化式起跑) 3. 速耐力訓練 	課堂觀察 實作評量
	第6週	技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操 2. 速度跑 3. 節奏跑練 4. 核心訓練 	課堂觀察 實作評量
	第7週	段考週 身體協調開發	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欄架訓練 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑 	課堂觀察 實作評量
	第8週	專項技術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起跑練習 2. 彎道技巧 3. 敏捷節奏跑 	課堂觀察 實作評量
	第9週	技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 賽前模擬 2. 準備比賽 	課堂觀察 實作評量
	第10週	全中運	賽會欣賞	全中運
	第11週	技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 間歇訓練 2. 加速跑訓練 3. 練練核心訓練 	課堂觀察 實作評量
	第12週	速度訓練 專項體能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加速跑 2. 站立式起跑 3. 重量訓練 	課堂觀察 實作評量

第13週	段考週 技術訓練	1. 欄架訓練 2. 擲部專項 3. 跑步技巧 4. 間歇訓練	課堂觀察 實作評量
第14週	段考週 肌力訓練	1. 小抬腿跑 2. 高抬腿跑 3. 墊步馬克、 4. 節奏抬腿跑、 5. 跨步跑 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察 實作評量
第15週	肌力訓練	1. 三頭肌 2. 背肌訓練 3. 腿後訓練 4. 跨步跳 5. 半蹲舉踵	課堂觀察 實作評量
第16週	身體協調開發	1. 小欄架 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑、 4. 欄架訓練	課堂觀察 實作評量
第17週	心肺耐力訓練	三千公尺測驗、持續跑	課堂觀察 實作評量
第18週	技術訓練	1. 阻力訓練 2. 敏捷訓練(折返跑) 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
第19週	球類運動	1. 籃球 2. 排球	課堂觀察 實作評量
第20週	段考週 球類運動	分組比賽 *段考週，專項課正常上課，降低訓練強度。	課堂觀察
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-訓練心得書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它		
教學設施 設備需求	【場地】田徑場、風雨球場、健力室 【器材】碼表、繩梯、角錐、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍 欄架、鉛球、鐵餅		
教材來源	學校現有器材	師資來源	約聘專任運動教練
備註	 <p>中華民國田徑協會 教練證 等級 省市級(B) 姓名 許淑真 發證單位 中華民國田徑協會 發證字號 C108032 發證日期 108.01.31</p>		